
Тема номера:
Солнце
Питание
Вера
Воздух
Отдых
Сокрытое Сокровище
Спецвыпуск
№4(23)/2007
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
Физические упражнения
Вода
Воздержание
В НОМЕРЕ:
Холестерин и заболевания сердца
стр. 2
Новая медицина
стр. 4
Детские страхи
стр. 5
Телемания
стр. 6

Можно ли сэкономить на сне?



Людей издавна волновал вопрос: для чего так много времени нужно проводить во сне? Тратить треть жизни на сон многим кажется крайне расточительно.

Вообще, жалеть время на сон люди начали относительно недавно. По оценкам ученых, в начале 1900-х люди спали более 9 часов. В 1960-х они спали более 8 часов. А сейчас люди спят около 6 часов. Мы неохотно расстаемся со своими делами и развлечениями. Работа влечет к себе. Интернет и телевидение также могут захватывать нас. Иногда, на целую ночь.

Не до сна

Эксперименты по лишению себя сна в массовом порядке начались в России в двадцатые годы XX века под эгидой того, что жизнь слишком коротка, и было бы глупо тратить ее на сон. Неоднократно проводились эксперименты на группах добровольцев, сводившиеся к тому, чтобы продержаться без сна как можно дольше и при этом выполнять различные задачи. Через сутки ухудшалась память испытуемых, через двое суток без сна люди становились раздражительными или апатичными, через трое суток напоминали о себе хронические болячки, затем испытуемые теряли волю и становились крайне внушаемыми.

Сколько нужно спать?

«Четыре часа – для мужчин, пять – для женщин, шесть – для идиотов», – говорил Наполеон о продолжительности здорового сна. Сам он ложился спать в 9 вечера, а в час ночи вставал очень бодрым. Уничижительные реплики в адрес сонь высказывал и Черчилль, автоматически причисляя к неполноценным всех, кто спит дольше шести часов в сутки. В черчиллевскую категорию «неполноценных» попадал Эйнштейн: профессор имел привычку проводить половину жизни во сне – обычно ему требовалось двенадцать часов в сутки на отдых.

Что же рекомендуют врачи? Японские медики из Университета Нагоя провели масштабный эксперимент, в течение 12 лет исследуя жизнь 110 000 людей. В результате выяснилось, что те, кто спят семь часов в сутки, живут дольше, чем все остальные – и те, кто спит восемь-девять часов, и те, кто проводит во сне шесть часов.

Большинство медиков сходится во мнении: женщинам надо спать чуть больше, чем мужчинам, а в зимнее время во сне мы должны проводить чуть больше времени, чем летом. Сколько именно спать, зависит от индивидуальных потребностей организма. Главное помнить о том, что спать больше, чем нужно, почти так же вредно, как и не досыпать. Согласно рекомендациям медиков, во сне надо проводить 7-8 часов в день.

Врачи обращают внимание на то, что в последнее время большое распространение получила так называемая «сонная булимия» – когда люди, недосыпающие в течение рабочей недели, решают «оторваться» в выходные. Так вот: подобный режим является самообманом для организма и может привести к ряду серьезных осложнений.

Гораздо разумнее (хотя и сложнее) жить по единому расписанию и в будни, и в выходные.

Светлана Малевич

Это интересно

● Ученые Великобритании опасаются, что нехватка сна может привести к появлению "нации зомби", которая подорвет возможности западного общества в развитии следующего поколения технологий. Известный британский хронобиолог профессор Рассел Фостер из Оксфордского университета заявил: "Проблема в том, что укороченный сон напрямую вредит тем мозговым механизмам, которые определяют способность нашего мозга к инновациям".

● Ева Ван Каутер, профессор медицины из университета Чикаго, провела исследование, доказавшее, что недосыпание влияет на баланс в организме гормонов лептина и грелина, которые отвечают за чувства голода и насыщения. У добровольцев, которые спали всего 4 часа в течение двух ночей, изменялся уровень этих гормонов таким образом, что на следующий день они были склонны к перееданию и предпочитали сладкую и крахмалистую пищу (печенье, пироги) овощам, фруктам и молочным продуктам. Кстати, ещё одно исследование медиков показало, что статистически люди, которые меньше спят, весят больше.

● Американские медики выявили, что отдых напрямую связан с иммунной системой организма. Чем больше недосыпание, тем меньше иммунных клеток крови. А это уже намного серьезнее, чем нервозность и несобранность после короткого отдыха.



ХОЛЕСТЕРИН И ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Повышенное содержание в крови холестерина рассматривается как главный фактор, способствующий развитию сердечных заболеваний. Некоторые употребляют ежедневно большое количество насыщенных жиров и потом удивляются, отчего у них сердечный приступ, инсульт или какое-либо другое сосудистое заболевание, а по существу сами «копают себе могилу ножом и вилкой», поставляя в кровь избыток холестерина. Чтобы избежать подобных несчастий, давайте поближе познакомимся с их главным виновником – ХОЛЕСТЕРИНОМ.

Холестерин – это жироподобное вещество. Но это не жир. Биохимически холестерин больше похож на воск. Холестерин необходим нашему организму для образования желчных кислот (75% всего холестерина служит для этой цели). В переводе «холе» означает «желчь», а «стерин» – «жирный». Холестерин выделяется печенью в желчь, чтобы попасть в кровь, а она разносит его по всему организму, к каждой клеточке, так как он необходим для клеточных мембран, половых гормонов, образования витамина Д.

ИСТОЧНИКИ ХОЛЕСТЕРИНА

Наша печень и кишечный тракт являются «фабриками» по производству холестерина внутри организма. Кроме того, холестерин поступает к нам с пищей.

Холестерин, который мы получаем с пищей, идентичен холестерину в нашем теле. Но он не обязательно должен присутствовать в рационе, поскольку организм самостоятельно вырабатывает холестерин в достаточных количествах.

КАКАЯ ПИЩА

НЕ ВЕСЬ ХОЛЕСТЕРИН СОЗДАЕТСЯ ОДИНАКОВО

Вы, возможно, слышали, что бывает **«хороший»** и **«плохой»** холестерин? В чем разница? Из-за своей жироподобной природы холестерин не может быть самостоятельно транспортирован кровью. Кровь состоит в основном из воды, а жир и вода плохо смешиваются друг с другом. Если вы поместите холестерин в поток крови, то он будет собираться в кучку. Для продвижения холестерина в потоке крови наш организм использует **протеин,** так как протеин хорошо смешивается с водой. Он выполняет транспортную роль, разнося холестерин и жир, поступающие с пищей по организму. Куда именно? – Либо в кровеносные сосуды, чтобы причинить им вред; либо в печень для переработки и выведения из организма, тем самым предотвращая развитие сердечных заболеваний. Вот почему холестерин именуют **«плохим»** и **«хорошим».**

ФАКТОРЫ, ПОНИЖАЮЩИЕ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

1. Ненасыщенные жиры.
2. Вегетарианская диета (много клетчатки, боль-

интенсивные физические упражнения, чтобы клетки мышц работали больше. Если вы хотите, чтобы уровень холестерина обязательно снизился, то выбирайте те упражнения, которые приносят вам удовольствие. Не занимайтесь просто по обязанности.

При университете Лома Линда группе студентов-медиков были предложены упражнения, которые им нравились. К концу недели отмечалось значительное падение уровня холестерина. Затем упражнения были прекращены. Содержание холестерина в крови возвратилось до исходного уровня. Когда студентам предложили заниматься на «беговой дорожке», они совершенно не получали удовольствия, и уровень холестерина не снижался! В некоторых случаях он даже повысился. Таким образом, помните: то, что не приносит вам удовольствия, сводит на нет всю пользу от физических упражнений.

КАК БЫСТРО МОЖЕТ СНИЗИТЬСЯ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

Если вы переходите на диету с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и регуляр-

поскольку организм самостоятельно вырабатывает холестерин в достаточных количествах.

КАКАЯ ПИЩА СОДЕРЖИТ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Наибольшее количество холестерина присутствует в жире и мясе (почки, печень, язык, кишечник), сыре, яйцах, молоке. Некоторые продукты моря, такие как креветки, крабы и раки содержат также высокий уровень холестерина. Рыба, куры и индейки без кожи также содержат определенное количество холестерина, но в этих продуктах меньше насыщенных жиров, ведущих к образованию холестерина.

Фрукты, овощи, зерновые, семена, орехи и растительные масла не содержат холестерина.

ПОЧЕМУ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НИЗКИМ?

Крупнейшие авторитеты в области сердечных заболеваний подтверждают опасность высокого уровня холестерина в крови. Если кровь перегружена холестерином, то поток крови как бы «задыхается» в липких частицах холестерина, которые оседают на стенках артерий и засоряют их. У населения **США** этот уровень самый высокий в мире. Сегодня там каждый второй человек умирает от сердечного приступа задолго до наступления старости.

ФАКТОРЫ, ПОНИЖАЮЩИЕ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

1. Ненасыщенные жиры.
2. Вегетарианская диета (много клетчатки, большое содержание бета-каротина и витамина Е, которые блокируют процесс окисления холестерина).
3. Соя и другие бобовые (богаты растворимой клетчаткой, связывающей холестерин в кишечнике).
4. Чеснок.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

1. Насыщенные жиры (1 яичный желток содержит почти **300** единиц холестерина).
2. Кофе.
3. Избыточный вес. Избыточные килограммы провоцируют печень и кишечник к производству холестерина. С каждыми **400-500** г веса они производят **10** мг дополнительного холестерина ежедневно.
4. Курение. Курильщики **в 4 раза** больше подвержены развитию ранних сердечных заболеваний, чем некурящие.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ «ХОРОШЕГО» ХОЛЕСТЕРИНА?

Итак, нужно не только снизить уровень «плохого» холестерина в крови, но нам нужно больше **«хорошего»** холестерина! А для этого нужны

КАК БЫСТРО МОЖЕТ СНИЗИТЬСЯ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

Если вы переходите на диету с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и регулярно занимаетесь физическими упражнениями, то вы можете иметь снижение уровня холестерина в течение всего нескольких недель, даже на **40-50%.**

С каждым процентом снижения уровня холестерина риск сердечного приступа и смерти падает на **2,5%.**

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ МОЖНО ИЗМЕРИТЬ

Попросите вашего врача определить уровень холестерина у вас в крови.

В идеале он не должен превышать **100–150** мг/дл (согласно **М. С. Брауну** и **Дж. А. Голдштейну**, лауреатам Нобелевской премии за работу в области изучения холестерина). Именно такому показателю равен уровень холестерина у населения, питающегося нежирной, высоковолокнистой пищей и почти не страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Согласно другим источникам, средняя величина уровня холестерина в крови – **160** мг/дл.

При уровне холестерина **500** мг/дл и выше инфаркт миокарда нередко возникает в юношеском и даже детском возрасте.

Е. Шисловская

	Показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 1000 умерших	Доля насыщенных жиров в рационе по отношению к общему числу калорий (%)
США	704	33,5
ФИНЛЯНДИЯ	621	28,4
КАНАДА	588	35,0
ЯПОНИЯ	122	1,4
ПОРТУГАЛИЯ	108	9,4

Эта таблица демонстрирует поразительную разницу между **США и Японией (к сожалению, мы не располагаем данными по России – прим. ред.).** В последней используется очень мало насыщенных жиров. А американцы любят пищу с высоким содержанием холестерина (большие бифштексы, свиные отбивные, окорока, а также сыры, мороженое, взбитые сливки, кремы, масло, яйца, сметану, конфеты, картофельные чипсы и т.д.). В этой любимой американцами еде преобладают насыщенные жиры, а они содержат огромное количество холестерина, причем «плохого» холестерина.



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

РОССИЙСКИЕ МУЖЧИНЫ ЖИВУТ НА 16 ЛЕТ МЕНЬШЕ АМЕРИКАНСКИХ



За последние 50 лет средняя продолжительность жизни человека увеличилась на 15 лет. В настоящее время мужчины на планете живут в среднем по 64, а женщины – по 68 лет. По данным ООН, средняя продолжительность жизни в США составляет сейчас 75 лет для мужчин и 80 лет для женщин. Еще выше эти показатели в Швеции, Швейцарии, Норвегии и Дании: 77-78 лет для мужчин и 82-84 года для женщин. В то же время жизнь в беднейших странах мира более чем в двое короче: в Зимбабве продолжительность жизни женщин составляет в среднем 36 лет, а в Свазиленде – 29 лет. Средняя продолжительность жизни российских мужчин равна 58,7 года, что на 16 лет меньше, чем в США. Россиянки живут на 9 лет меньше, чем американки, то есть в среднем 71 год. Украинские женщины живут в среднем 72,5 года, мужчины – 60,5 лет. В Белоруссии эти показатели составляют соответственно 74 и 63 года. Дольше всех в бывшем СССР живут граждане Армении: мужчины более 68 лет, а женщины – 75 лет. Эксперты ООН отмечают большую

ЛЮБОВЬ К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Женщины, поглощающие низкопробную пищу (так называемый джанк-фуд) во время беременности, возможно, приговаривают и своего ребенка к такой же диете. Исследователи британского Королевского ветеринарного колледжа кормили беременных крыс пирожными, чипсами и конфетами, после чего их детеныши тоже были склонны к подобным высококалорийным, но имеющим низкую питательную ценность продуктам.

Этот эксперимент стал дополнительным козырем в руках диетологов, которые уже давно призывают будущих мам задуматься о своем питании.

Источник: MIGnews.com

СОРОК ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ УМИРАЮТ ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Сорок процентов смертей в мире вызваны загрязнением воздуха, воды и почвы. Эти экологические проблемы вкупе с быстрым приростом населения приводят к увеличению числа заболеваний, сообщается в пресс-релизе Корнелльского университета.

По данным профессора Дэвида Пайментела, 57 процентов населения земного шара, которое составляет 6,5 миллиардов человек, страдают от голода (в 1950 году голодали 20 процентов из 2,5 миллиардов). От голода ежегодно умирает шесть болезней. Примерно половина всего человечества живет в городах, где часто не соблюдаются санитарные нормы и слишком высока плотность населения, что может привести к вспышкам таких заболеваний как корь и грипп.

80 процентов всех инфекционных заболеваний передается через воду, при этом нехватку чистой воды испытывают более миллиарда человек. Кроме того, загрязнение воды приводит к размножению малярийных комаров, из-за чего ежегодно умирает около двух миллионов человек.

Ядовитые выбросы в атмосферу убивают около трех миллионов человек в год. Среди основных причин смертей: рак, врожденные патологии, нарушения работы иммунной системы. Загрязнение почвы приводит к тому, что отравляющие вещества поглощаются человеком вместе с пищей и водой.

Источник: Medlenta.ru

ЕЖЕГОДНЫЙ ОТПУСК СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ НА 20%

В США появился особый термин: “Синдром Отсутствия Отпуска” (Vacation Deprivation Syndrome), который считается причиной возникновения многих болезней. Доктор Стивен Лэмм Steven Lamm, автор книги “Взгляд”, пишет: “Постоянно получая стресс на работе и не имея возможности полноценно отдохнуть, вы, в буквальном смысле, отравляете свой организм. Он здоровьем”. Писательница Диана Фассел (Diane Fassel), автор книги “Зарабатываясь до смерти”, пришла к выводу, что продолжительность жизни американского трудоголика уступает продолжительности жизни человека, злоупотребляющего алкоголем. Американское Психосоматическое Общество провело особое исследование, посвященное “Синдрому Отсутствия Отпуска”, и пришло к выводу, что ежегодный отпуск снижает риск смерти на 20%.

Источник: Washprofile.org



В ЭПИДЕМИИ ОЖИРЕНИЯ В США ВИНОВАТО ТЕЛЕВИДЕНИЕ

В эпидемии ожирения в Соединенных Штатах виновато телевидение, заставляющее людей есть и пить больше необходимого, – убеждены 89% американцев.

Менее популярны версии, что полные слишком много едят (38%),

СССР живут граждане Армении: мужчины более 68 лет, а женщины – 75 лет. Эксперты ООН отмечают большую разницу в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами во всех постсоветских странах.

Источник: Медновости

ют от голода (в 1950 году голодали 20 процентов из 2,5 миллиардов). От голода ежегодно умирает шесть миллионов детей, а, кроме того, недоедание ослабляет организм и является косвенной причиной многих смертей от ОРЗ, малярии и других

не имея возможности полноценно отдохнуть, вы, в буквальном смысле, отравляете свой организм. Он находится под воздействием канцерогенов, способных вызывать сердечные приступы, инсульты, рак и другие серьезные проблемы со

дены 89% американцев.

Менее популярны версии, что полные слишком много едят (38%), потребляют больше калорий (34%), предпочитают готовые продукты и полуфабрикаты (31 %).

Источник: Medplaneta.ru

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Профилактика и лечение гриппа и ОРЗ

Уже более 65 лет прошло с тех пор, как ученые обнаружили коварный вирус гриппа, а действенного средства для борьбы с ним до сих пор не разработано. В России ежегодно регистрируется от 27.3 до 41.2 млн. заболевших гриппом.

Легче предотвратить заболевание, чем его вылечить. Постарайтесь повысить устойчивость к инфекции, укрепляя иммунную систему. Исключите из рациона сахар и сладости, они снижают иммунитет. Овощные бульоны – наоборот, повышают защитные силы организма. Избегайте переутомления и стресса. Планомерно проводимые закаливания и занятия физическими упражнениями также ведут к уменьшению частоты вирусных инфекций. Полезно принимать адаптогены растительного происхождения (экстракт элеутерококка, настойку аралии и др.). В эпидемические сезоны не забывайте соблюдать и такие простые правила:

• Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа растительным маслом, оксолиновой мазью или вазелином. Тогда на слизистой образуется тонкая пленка, которая будет препятствовать закреплению на ней вируса.

• После того как вы пришли домой, прополощите рот и горло и промойте нос водой.

• Дыхание носом должно быть свободным. Воздух, проходя через рот, не очищается.

• Следует максимально ограничить контакты с больными вирусными инфекциями. Если кто-то из вашего окружения заболел, не поленитесь надеть на лицо марлевую маску.

Если вы все же заболели, лучше всего с первых дней заболевания обратиться к врачу и соблюдать постельный режим. Доктор посоветует вам, что нужно делать, чтобы устранить или ослабить симптомы, сопровождающие ваше заболевание. При вирусном заболевании врач, обычно, назначает жаропонижающие и болеутоляющие лекарства. Но вирусы ослабляют иммунную систему, и к ним может присоединиться бактериальная инфекция, какая именно, определить может лишь врач. И в этом случае не обойтись без антибиотиков. Если у вас есть какие-то хронические заболевания – тонзиллит, пиелонефрит, то вероятность их обострения при вирусной инфекции очень высока. Так что надо обратиться к врачу, чтобы тот назначил нужные препараты, которые будут подавлять бактерии, вызывающие обострение хронического заболевания.

Осторожно относитесь к безрецептурным средствам. Подумайте, прежде чем покупать разрекламированный препарат, который обещает снять все симптомы. Лучше попробуйте облегчить симптомы ОРВИ «домашними» средствами.

В период заболевания нужно много пить – 3-4 литра жидкости в день. Так что пейте как можно больше минеральной воды типа Боржоми. Также налегайте на витаминные отвары, морсы и соки: брусничный, клюквенный, апельсиновый или лимонный. Ешьте богатую белком пищу (фасоль, чечевицу, грецкие орехи), черную редьку, свежую и квашеную капусту. А также кушайте «природные антибиотики» – лук и чеснок – хоть и пахнут, зато они эффективно помогают.

И последнее: улыбайтесь, бодритесь, не поддавайтесь простудно-гриппозной хандре – и вы победите болезнь!

По материалам журнала «Весть о здоровье»

Снижение температуры

Лихорадка сопровождает большинство ОРЗ и является защитной реакцией, так что снижение ее уровня жаропонижающими средствами оправдано лишь в определенных ситуациях. Под влиянием умеренной лихорадки усиливается синтез интерферонов. Многие микробы снижают способность к размножению при повышении температуры. Жаропонижающие не сокращают общей длительности периода лихорадки при ОРЗ и других инфекциях, а напротив, удлиняют период выделения вирусов. Для грудных детей опасно повышение температуры выше 38-38,5°С, для старших детей и взрослых – выше 39°С. В этом случае температуру необходимо снижать. При этом можно воспользоваться некоторыми простыми домашними средствами:

Компрессы. Вы можете положить холодный влажный компресс на лоб, заднюю сторону шеи, запястья и икры. Остальные участки тела должны быть укрыты. Меняйте компрессы, когда они будут согреваться.

Обертывание влажной тканью. Заверните больного в холодную мокрую простыню или несколько холодных мокрых полотенец, а поверх них положите сухое шерстяное одеяло. Меняйте ткань каждые 15-20 минут до тех пор, пока больной не почувствует приятную прохладу.

Охлаждение с помощью губки. Возьмите теплую воду, в которую добавлено несколько капель лавандового или эвкалиптового масла. Слегка обтирайте кожу время от времени.

Снятие лихорадки у детей. Ребенка нельзя обтирать губкой или купать в холодной или прохладной воде. Из-за этого температура может упасть слишком низко, возникнет озноб, который вновь приведет к подъему температуры. Пусть ребенок будет в легкой одежде, а в комнате будет прохладный свежий воздух. Давайте ему пить горячий травяной и фруктовый чай, если появился озноб, и наоборот, негорячий морс, если температура повысилась. Потогонным и противовоспалительным действием обладают малина, смородина, калина, ромашка, липа, мята, мелисса и крапива.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Новая медицина



На Западе уже давно появилось направление, именуемое «новой медициной». Оно заключается в возложении на пациента большей ответственности за лечебный процесс и переключает наше внимание с попыток лечить болезни на их профилактику.

Я ничуть не намерен обесценить триумфы и достижения современной медицины. Исчезли такие инфекционные болезни, как оспа, холера, тиф, дифтерия, желтая лихорадка, туберкулез и полиомиелит. Во всяком случае, их вовремя пресекают и успешно с ними справляются. Но что мы получили взамен? Появился целый список заболеваний, которые можно было бы назвать «болезнями цивилизации», – заболеваний, вызванных, в основном, современным образом жизни. И они плохо поддаются лечению. Они всем известны: это сердечно-сосудистые заболевания, рак, болезни легких, диабет, нервные расстройства.

Вот что пишет по этому поводу д-р Филипп Р. Ли, профессор социальной медицины Калифорнийского университета: «Если бы можно было одним мановением руки, как по волшебству, смахнуть с лица земли все злоупотребления алкоголем, табаком и автомобиля-

да тот хочет ее закурить. Врач не может заставить пациента достаточно спать. Врач не может вытащить его из удобного кресла и принудить пойти на прогулку. Он не может каждый день ужинать со своим пациентом и оттаскивать его от стола, когда съедено будет вполне достаточно. Он не может каждый день проверять холодильник пациента или ходить с ним в магазин, следя за покупкой продуктов.

Понимаете? Если столько заболеваний вызваны исключительно образом жизни, то

с эмоциями, сознанием, образом жизни. Читая Евангелие, нетрудно заметить, что именно так исцелял людей Иисус Христос. Он врачевал не одни только физические недуги. Он избавлял от грехов. Исцеление, исходившее от Христа, никогда не было отделено от Его сострадания и Его учения. Он любил людей. Он сочувствовал им. Он слушал их. Он учил, как жить, как оставлять вредные привычки, причиняющие людям зло.

Должно быть, в своем

ческой медицины. Одно из предостережений заключается в том, что известный принцип «врачу виднее» не должен превратиться в принцип «гипнотизеру виднее».

Гипноз, под каким бы именем он ни выступал, подразумевает подчинение воли человека кому-то другому. А это всегда опасно. Сознание осуществляет свою работу через разум. Все, что лишает активности разум, лишает активности и сознание, благодаря которому мы принимаем нравственные решения,

цессов, происходящих внутри организма), аутотренинга, рефлексологии, массажа и концентрации, а также принимает во внимание психические процессы, сопутствующие излечению».

Так ли уж трудно заметить в этом перечне предательские следы гипноза и экстрасенсорики? Именно это и вызывает мое беспокойство. Поэтому я должен сказать: «Будьте осторожны. Будьте начеку». Ибо Соломон, мудрец, говорил: «Больше всего хранимого храни сердце твое; потому что из него источники жизни» (Притчи 4:23).

В разуме, однажды подчинившемся кому-то другому, во второй раз брешь пробьется еще легче. Быть может, со здоровьем произойдет явное улучшение. Но разум будет ослаблен. Он уже никогда не обретет силу. Можем ли мы позволить себе исцеление такой ценой?

Истинное холистическое врачевание не предполагает управления сознанием, не пытается овладеть человеческой волей, не экспериментирует со способностью человека делать выбор. Воля и сознание всегда свободны. Именно так исцелял Иисус Христос. Он часто избавлял сознание людей от контроля извне. Но Сам никогда никого не подавлял.

К сожалению, мы слиш-

тву, смахнуть с лица земли все злоупотребления алкоголем, табаком и автомобилями, то не меньше половины больничных коек тут же освободилось бы». Он говорит о проблемах образа жизни. Он не упоминает стихийные бедствия, которых невозможно избежать. Он говорит о том, что мы могли бы изменить, если бы захотели!

Врач не сможет сделать это за нас. Врач может рекомендовать, настаивать, предостерегать. Но врач не может день и ночь следить за пациентом и выбивать из его рук сигарету всякий раз, ког-

Понимаете? Если столько заболеваний вызваны исключительно образом жизни, то на ком лежит ответственность за их предотвращение?

Личные усилия, – утверждает новая медицина, – это лучший способ предотвратить болезни. Согласно новой концепции, ваше здоровье и долголетие зависят от факторов, которые вы способны контролировать, а не от лекарств и хирургической техники. Новую медицину называют холистической, или целостной, ибо она имеет дело с человеком в целом – не только с его телом, но и

привычки, причиняющие людям зло.

Должно быть, в своем подходе к лечению человека в целом, в перенесении ответственности за лечение на пациента и в особом внимании к профилактике заболеваний новая медицина стоит на верном пути. Но, к сожалению, всегда с хорошим переплетается и дурное. Так случилось и с новой медициной.

Есть опасения, что эта новая идея «вытащит на свет определенную часть шарлатанов», и антинаучные махинации тоже будут прикрываться именем холисти-

активности и сознание, благодаря которому мы принимаем нравственные решения, что и влияет на нашу окончательную судьбу.

Ознакомившись с неполным перечнем методов, используемых в новой медицине, я был серьезно обеспокоен.

«Самооздоровление, наряду с мысленным представлением, изучением лекарственных растений, физическими и духовными упражнениями, предполагает использование медитации, иридологии (исследование глаз с целью изучения про-

извне. Но Сам никогда никого не подавлял.

К сожалению, мы слишком медленно постигаем, что полное и необратимое исцеление невозможно, если этому не предшествует союз человека с Богом. Вот почему Иисус прежде всего прощает, а врачеванию тела отводит второстепенную роль. Он твердо придерживается этой очередности. Вот почему Он сказал: «Приидите ко Мне... и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28). Никогда еще не был дан более совершенный рецепт!

Джордж Вандеман

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ХРИСТИАНСКАЯ И ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИИ?

● С позиции христианского мировоззрения, болезнь противоречит изначальному замыслу Бога-Творца и есть следствие грехопадения и нарушения людьми законов природы, здоровья и морали. В восточной философии отсутствует понятии греха как ответственности перед высшим Создателем, а человек, якобы, отвечает только перед самим собой, и наивысшим законом для него являются собственные желания и ощущения. Таким образом, восточная философия не в состоянии устранить причину болезни.

● Христиане обращаются к силе, находящейся вне их самих, к Спасителю и Искупителю. В восточных философиях человек видит себя частью единого целого с божеством. По их понятиям, в самом человеке есть ответы на все вопросы и силы для победы над болезнью. Обманываясь таким образом, приверженцы восточной философии закрывают для себя доступ к Источнику всякой силы и исцеления – Богу-Творцу.

● Для христианина медитация – это углубленное молитвенное размышление, общение двух различных личностей: Бога-Творца и человека – творения, созданного по Его образу и подобию и наделенного правом выбора. В восточной философии целью медитации является осознание себя как части божества, полное растворение своей личности.

● В христианстве любовь – это принцип. Это решение, основанное на обязательстве и неизменных ценностях, которые были установлены Самим Богом и продемонстрированы бескорыстной, самоотверженной жизнью Христа. В восточном мистицизме Нового Века любовь – это чувство. Оно основано на ощущениях. Любовь здесь управляется эмоциями, не требует размышлений или выбора, ей нужен только опыт.

● Библия говорит о том, что существует дьявол, источник зла, враг Бога и людей, пытающийся разрушить Божий авторитет, подорвать доверие к Богу. Сатана, или дьявол, стремится отвлечь умы людей от Творца. Он использует все средства: манипулирует сознанием, представляет Бога, как энергетическую силу, а не как бесконечно любящее Существо. Вместе с тем, используя ложную философию, он пытается вложить в умы людей представление, будто дьявол как личность не существует, а зло – это естественное состояние, источником которого также является Бог.

Христианство и восточные философии несовместимы. Библия описывает невидимую войну между истиной Божьей и сатанинской ложью следующим образом: мы сражаемся не против людей, а против зла, против сатанинских сил тьмы. Наденьте же доспехи Божьи, чтобы противостоять врагу истиной, верой, спасением и духом. (См. Послание Ефесянам 6:12-17).

Каждый человек имеет право выбора. Бог никогда никого не заставляет верить Ему. Бог сотворил людей свободными делать свой выбор и быть ответственными перед Богом за этот выбор.



Детские страхи

«Мама, мне страшно!» Что делать нам, взрослым, умным и сильным, когда жалобный детский голосок умоляет о помощи? Да, мы готовы сдувать пылинки со своего драгоценного чада, мы стараемся оградить его от любой опасности – прячем подальше ножи и спички, насмерть сражаемся со зловредными бактериями и вирусами... Но как защитить ребенка от того, что приходит изнутри? От его собственных страшных фантазий, от лохматых чудовищ, выползающих из темноты? А ведь страх приносит детям гораздо больше страданий, чем очередная простуда, от которой мы так стараемся их уберечь.

Правда, кому-то из взрослых это может показаться даже забавным. «Бяка-закаляка кусачая, я сама из головы ее выдумала... Я ее боюсь!» Но мне не было смешно, когда в один не очень прекрасный день оказалось, что моя пятилетняя дочь боится засыпать.

– предчувствие страха. Иногда дедушка держал меня за руку, пока я засыпала. Иногда удавалось устроиться в родительской спальне – там было спокойно и совсем не страшно, но папа почему-то каждый раз уносил меня в детскую. Похоже, страх – самое яркое из моих воспоминаний того времени.

Можно ли уберечь ребенка от этого? Вряд ли. Как бы тщательно мы не фильтровали сказки и фильмы (надеюсь, что родители берут на себя такой труд?) – просто невозможно представить себе, что именно может дать пищу чрезмерно живой детской фантазии. Клайв Льюис рассказывает в своих воспоминаниях, как в детстве мучительно боялся насекомых после прочтения вполне безобидной познавательной книжки. Мое собственное «черное чудище» было обязано своим появлением диафильму, в котором и чудища-то никакого не было. Позже я боялась пожаров – в недобрый час

тались в моей памяти, чтобы, выбравшись оттуда в подходящий момент, лишить меня покоя.

К двадцати годам, кроме обычных страхов, меня мучили какие-то странные приступы, во время которых на несколько секунд меня охватывал невыносимый ужас. Сейчас я знаю, что это лечат специальными препаратами, но тогда мне и в голову не пришло бы обратиться к врачу. Я не говорила об этом даже подруге, которая собиралась стать психиатром и, наверное, могла бы мне что-то посоветовать. Мне казалось, что это просто смешно – взрослая девушка, а боится, как маленькая!

Я нашла другой выход. Порывшись в памяти, из каких-то дальних ее закоулков я извлекла непонятно как туда попавшие обрывки молитвы «Отче наш» и, добавив пару фраз от себя, стала повторять все это каждый вечер. На тот момент у меня и веры-то никакой не было, я просто хваталась за соломинку. Но через месяц-другой я обнаружила, что уже могу спокойно ложиться спать без света. У меня появилось чувство, что между мной и бездной ужаса протянулась тонкая сеть, способная меня удержать.

Так начался мой путь к Богу. Ну, а потом было то, что моя подруга называла «терапевтическим эффектом христианства» – после обращения к Христу все проблемы с моей психикой постепенно ушли. Я перестала бояться: начала летать самолетами (раньше об этом и речи не шло, я и в метро-то ездить побаивалась), без страха ходила по вечерним улицам, совершенно спокойно готовилась к родам... Честное слово, останься я такой, как прежде – просто не знаю, как бы я сейчас жила! Это ж какую газету

Настрадавшись в прошлом сама, я, естественно, старалась оградить своих детей от таких неприятных переживаний и тщательно изучала рекомендации специалистов на эту тему. Средств от детских страхов предлагалось множество: и колыбельная на ночь, и любимый мишка в качестве ангела-хранителя, и, конечно, на почетном месте – обращение к психологу в особо серьезных случаях. Удивляло меня одно: среди всех этих советов не было ни слова о вечерней молитве! И это в стране, где подавляющее большинство населения называют себя христианами!

Разумеется, мои дети молились на ночь. И до сих пор проблем с ними не возникало: им редко снились страшные сны, и вообще, похоже, страхи их не мучили. И вдруг, как гром среди ясного неба: я сижу у постели дочери, и она просит меня не уходить, потому что боится собственных фантазий. Я могла бы, конечно, просто остаться с ней, пока она не заснет. Но это же не выход! Нужно, чтобы она сама научилась преодолевать страх. «Если тебе станет страшно, позови Иисуса и попроси помочь тебе не бояться. Помолись, чтобы Он сделал тебя смелой!» – советую я. Дочка заметно веселеет – теперь у нее есть надежда! А через несколько дней радостно рассказывает мне, что все получается отлично – когда она зовет Господа, «плохие дядьки убегают».

Да, моей девочке повезло. В свои пять лет она умеет то, чему я только училась в двадцать. Она знает о Том, чье Имя разгоняет тьму и страх. К сожалению, многим детям повезло меньше, и еще немало долгих вечеров они будут сжиматься от страха в своих кроватках. Не оставляйте их там в одино-

мне не было смешно, когда в один не очень прекрасный день оказалось, что моя пятилетняя дочь боится засыпать. Я хорошо помню себя в этом возрасте. Темнота за окнами, противный желтый электрический свет. Весь вечер, начиная с дороги из садика и до «Спокойной ночи, малыши!», нарастает мучительное, гнетущее ощущение появлением диафильму, в котором и чудища-то никакого не было. Позже я боялась пожаров – в недобрый час совпали впечатления от противопожарной лекции в детском садике, воспитательной книжки на ту же тему и обгоревшего здания, мимо которого мы иногда ходили. Все опасности, о которых я слышала или читала, прямо ... родам... Честное слово, останься я такой, как прежде – просто не знаю, как бы я сейчас жила! Это ж какую газету ни открой - сплошные катастрофы, терроризм, преступность, эпидемии, астероиды и все такое прочее. Но я уже научилась полагаться на Божью защиту (и, кстати, не раз убеждалась в ней на практике).

ше, и еще немало долгих вечеров они будут сжиматься от страха в своих кроватках. Не оставляйте их там в одиночестве! А если вам трудно рассказать ребенку о Божьей любви и защите, потому что сами вы еще не испытали этого на опыте, за чем же дело стало? Пройдите этот путь с ним вместе!

Софья Дружинина

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

«...Сын твой здоров»

Господь наш, Иисус Христос, пришел в этот мир как неутомимый слуга нуждам человеческим. Разнообразны были обстоятельства тех, кто искал Его помощи, и всякий приходящий к Нему получал ее. От Него исходил поток целительной силы, и люди исцелялись – телом, разумом и душой.

Один такой случай описан в Евангелии от Иоанна, 4 главе (см. 45-54 стихи).

Из Иерусалима Христос возвратился в Кану, где Он сотворил первое чудо. Слух об этом скоро облетел всю Галилею, вселяя надежду в сердца измученный и скорбящих. В Капернауме (недалеко от Канны) один знатный иудей, служивший при царском дворе, имел сына, который страдал от, казалось бы, неизлечимой болезни. Когда отец услышал об Иисусе, он решил идти и просить Его о помощи.

Придя в Кану, он нашел Иисуса в огромной толпе. Волнуясь, он пробирался поближе к Спасителю, но его вера поколебалась, когда он увидел просто одетого, запыленного и усталого путника. Он усомнился, что этот Человек сможет сделать то, о чем он пришел просить Его, однако добился беседы с Иисусом, рассказал Ему о своем горе и умолял пойти к нему домой.

Царедворец еще не вышел из своего дома, а Спаситель услышал его отчаянный призыв. Но Он знал также, что отец ребенка готов уверовать только при определенных условиях. Если его просьба не будет выполнена, он не примет Иисуса как Мессию. И тогда Иисус с горечью произнес: «Вы не уверуете, если не увидите знамений и чудес».

И все же вера, несмотря на все сомнения, теплилась в сердце царедворца – ведь он пришел просить о том, что было для него самым важным и драгоценным. Подобно вспышке молнии, слова Спасителя обнажили перед царедворцем все его помышления. Он понял, что искал Иисуса из своекорыстных побуждений. Он осознал нетвердость и шаткость своей веры в Исцелителя. Огорченный до глубины души, он осознал, что сомнение может стоить жизни его сыну. Теперь ему стало ясно, что перед ним Тот, Кто может читать мысли, для Которого нет ничего невозможного. Жестоко страдая, он взмолился: «Господи! приди, пока не умер сын мой». «Пойди, сын твой здоров», - ответил Иисус. Царедворец отправился домой, преисполненный такого спокойствия и такой радости, каких никогда до того не испытывал. Он не только поверил в исцеление сына – он уверовал во Христа как своего Искупителя.

В тот же час родные, собравшиеся у постели больного, который умирал в Капернауме, заметили, что горячка оставила ребенка. Радостное изумление охватило домочадцев.

Канна расположена недалеко от Капернаума, так что царедворец мог вернуться домой после беседы с Иисусом к вечеру того же дня. Но он не спешил и только на следующее утро добрался до Капернаума.

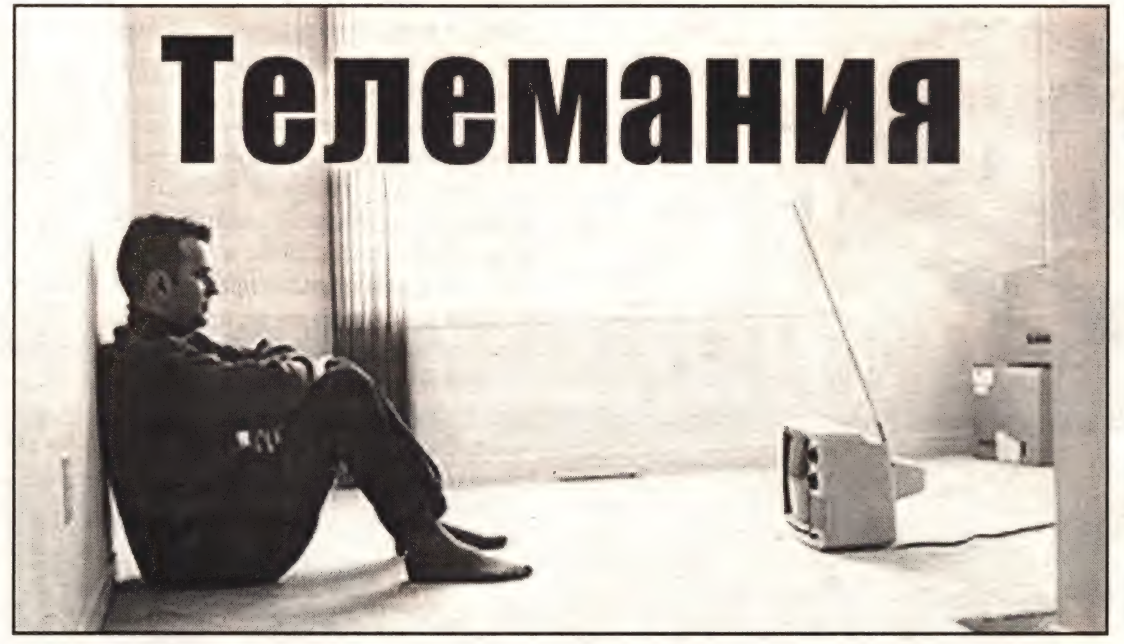
Когда он подошел к своему дому, навстречу ему вышли слуги, желая как можно скорее облегчить муки отца. Но хозяин не удивляется сообщенной ими радостной вести и с непонятным для них глубоким интересом спрашивает: «В котором часу сыну стало легче?». Ему отвечают: «Вчера в седьмом часу горячка оставила его». Именно в тот момент, когда отец доверился обетованию: «Пойди, сын твой здоров», – Божественная любовь коснулась умирающего.

Отец спешит поскорей увидеть сына. Он прижимает его к сердцу, будто воскресшего из мертвых, и непрестанно славит Бога за чудесное исцеление.

Бог, благословивший царедворца из Капернаума, хочет также благословить и нас. Но, подобно этому страдающему отцу, мы часто ищем Иисуса лишь для того, чтобы получить от Него земные блага, и доверяемся Его любви лишь в той мере, в какой Он исполняет наши просьбы. Спаситель же хочет дать нам возможность осознать, как испорчены наши сердца и как остро мы нуждаемся в Его благодати. Он хочет освободить нас от эгоизма, который порой побуждает искать Его. Признав свою полную неспособность и крайнюю нужду, мы должны полностью довериться Его любви. И тогда мы увидим, что Бог отвечает на все наши молитвы. Господь сможет сделать для нас «...несравненно больше всего, чего мы просим ...» «...по богатству славы...» и «...по действию державной силы Его» (Ефесянам 3:20, 16; 1:19).

Подготовила И. Беднякова

Телемания



Живые существа, стремясь удовлетворить свои насущные потребности, зачастую подвергают свою жизнь смертельной опасности. Рыба заглатывает наживку и в следующее мгновение болтается на крючке. Мышь, влекомая запахом сыра, попадает в мышеловку. Но поведение животных обусловлено физиологической необходимостью. А вот некоторым поступкам человека нет разумного оправдания. Он готов предаваться разрушительным соблазнам и порокам вовсе не для борьбы за выживание. Его не останавливает даже прямая угроза здоровью и жизни.

Десятилетиями ученые исследуют воздействие телевидения на человека, пытаясь понять, почему потребители информации предпочитают телевидение газетам и журналам.

Телевидение обучает, расширяет кругозор, развлекает, позволяет наслаждаться прекрасным. Однако человек, понимающий, что надо бы поменьше времени проводить у экрана, зачастую не находит в себе сил оторваться от экрана. Для того, чтобы иметь шансы на победу в схватке с теломанией, надо понять, как воздействует на нас телевидение.

Почему телевидение так привлекает?

Наш организм устроен таким образом, что всякое воздействие внезапного или неизвестного ранее раздра-

щение кровеносных сосудов в основных группах мышц. Тело прекращает движение, а мозг фокусируется на восприятии большей информации.

В 1986 году Байрон Ривз из Стэнфордского университета, Эстер Торсон из Миссурийского университета и их коллеги начали изучать влияние обычных телевизионных приемов на активацию ориентировочной реакции. Было выяснено, что такие приемы, как быстрая смена изображений, оригинальный монтаж, внезапные шумы, могут подстегивать непроизвольные реакции и повышать зрительский интерес.

Исследования группы Энни Лэнг, изучающей влияние аудиовизуальных образов на память, показали, что особенности съемки (одновременно несколькими камерами

мания зрителя. Зрители прикованы к экрану, но ощущают усталость, не получая взамен никакого психологического удовлетворения.

Ложная релаксация

Реакции организма на телевидение стали предметом научного изучения. Исследуемые зрители подтверждали, что телевизор каким-то образом поглощает их энергию, оставляя их опустошенными (в отличие от обычного чтения!).

Зрители говорят, что когда загорается экран, они моментально расслабляются. Поэтому люди и связывают телевидение с отдыхом и снятием напряжения. Но стоит выключить «ящик» – и тут же происходит «принудительное» возвращение в реальность со всеми ее проблемами. Схо-

мает, что ощущение релаксации ослабнет, если экран погаснет. Парадокс заключается в том, что люди смотрят телевизор гораздо больше, чем планируют, при этом, чем дольше люди сидят у экрана, тем меньше радости они от этого получают.

Зависимость

Роберт Д. Макилрет из университета в Манитобе занимался углубленным изучением телеманов. Он обнаружил, что они чаще других впадают в тоску, бывают рассеянны, раздражены, им труднее концентрировать внимание. Ученые из Йельского университета предположили, что чрезмерное увлечение телепередачами мешает человеку концентрироваться, а также снижает самоконтроль и повышает нетерпимость к обыч-

лых и детей стал понижаться творческий подход к решению житейских проблем, ослабевало стремление достичь намеченную цель.

Некоторые ученые видят четкую параллель между телевидением и наркотиками: заядлые телеманы, оторванные от любимого экрана, также испытывают нечто вроде симптомов абстиненции. Около сорока лет назад Гари Ф. Стейнеру из Чикагского университета удалось собрать интересные воспоминания людей, у которых сломался телевизор: «Вся семья ходила потерянная, как обезглавленная курица». – «Это было ужасно. Мы ничего не делали – ни я, ни мой муж. Только разговаривали». – «Я все время плакала. Дети меня раздражали, мои нервы были на пределе. Я пыталась заинтересовать их играми, но не смогла».

Даже несмотря на то, что у многих телезрителей действительно наблюдается зависимость от длительного просмотра передач, не все ученые готовы идти так далеко, чтобы называть эту привычку пагубной. Однако существует ли формально диагноз телезависимость или нет, миллионы людей во всем мире не перестают чувствовать, что не могут без труда контролировать количество времени, проведенное ими у телеэкрана. При соответствующем выборе телепередач телевидение действительно может быть эффективным ис-

таким образом, что всякое воздействие внезапного или неизвестного ранее раздражителя воспринимается им как потенциальная угроза, в результате возникает так называемая ориентировочная реакция – поворот глаз в сторону источника раздражения, расширение кровеносных сосудов мозга, замедление сердечной деятельности и сокра-

на память, показали, что особенности съемки (одновременно несколькими камерами с разных точек) и монтажа положительно влияли на информационную память, приковывая внимание к экрану. Основная цель музыкальных клипов и рекламных роликов, в которых используется резкая смена не связанных между собой сцен, — удержание вни-

исходит «принудительное» возвращение в реальность со всеми ее проблемами. Схожим образом действуют наркотики. Транквилизатор, покидающий организм слишком быстро, вызывает больше зависимости, чем тот, который выводится медленно. Точно так же зритель не выключает идущую программу, потому что он подсознательно пони-

ку концентрироваться, а также снижает самоконтроль и повышает нетерпимость к обычным жизненным неурядицам. Более 25 лет назад в университете Британской Колумбии психолог Теннис М. Макбет Уильямс проводил исследования среди членов горной общины, в которой сначала не было телевидения, а потом появилось. Со временем у взрос-

твующем выборе телепередач телевидение действительно может быть эффективным источником информации, но если увлечение им мешает человеку познавать новое и вести активный образ жизни – значит, наступает телезависимость. И будет очень непросто вырываться из ее мягких лап.

Подготовила
И. Суманова

МАМИНА ШКОЛА

Зубы, равняйсь!

Каждой матери важно вовремя проследить за тем, как у ребенка режутся зубки, как долго он сосет пустышку, и не приведет ли это к неправильному прикусу.

Прикус – это определенное расположение зубов верхней челюсти по отношению к зубам нижней. О правильном прикусе у ребенка может судить только стоматолог. Но некоторые признаки заметны и окружающим: оттопыривается верхняя губа, выдается вперед нижняя челюсть, зубы растут криво, верхний и нижний ряды не соприкасаются или соприкасаются не так, как положено.

Как избежать проблем?

Оказывается, кормление грудью – не только способ привить ребенку иммунитет, но и возможность избежать неправильного прикуса. Чем это объясняется? У новорожденного нижняя челюсть находится заметно позади верхней. Это обеспечивает безопасность малыша во время рождения. Сосательные движения, при которых кроха работает мышцами нижней челюсти, двигая ей вперед-назад, являются стимулом для роста нижней челюсти, и к одному году ее размер достигает нормы.

Риск появления аномалии прикуса в два раза выше, если ребенка переводят на искусственное вскармливание до полугода, и в четыре раза, если до трех месяцев. Если это вынужденная мера, следите, чтобы отверстие в соске от бутылочки было небольшим – смесь должна слабо капать, а не литься. Иначе у ребенка преобладают глотательные, а не сосательные движения нижней челюсти. Кроме того, нельзя держать бутылочку все время под одним углом. Десны новорожденного мягкие и пластичные, и, надавливая бутылочкой на один и тот же участок челюсти, можно сформировать неправильный прикус.



При кормлении с ложечки (после 6 месяцев), подносите ложку ко рту ребенка так, чтобы он тянулся к ней губами, работал мышцами. Приучайте малыша пить из чашки. И не оставляйте малыша одного с бутылочкой: когда ребенок сам держит бутылочку, он помогает себе подбородком, и в итоге мышцы развиваются несимметрично. Правильно глотать ребенок должен научиться к 3 годам. Убедитесь, что когда малыш делает это, на его лице не напрягаются посторонние мышцы. О привычке глотать неправильно говорит так называемый «синдром наперстка» – множественные ямочки, возникающие на подбородке при напряжении.

Другой важный момент – положение ребенка во время сна. Сужению или смещению нижней челюсти способствует привычка спать в одной и той же позе и с низко опущенной на грудь головой. Все время переворачивайте ребенка на животик, на бочок, на спинку. Подушка должна быть ровной и невысокой, спать без подушки тоже вредно.

Без вредных привычек

Избавляйте кроху от вредных привычек – сосание соски, предметов, пальцев или закусывание губы. Так же вредна поза «призадумался» – когда ребенок сидит, подперев кулачком подбородок. И не разрешайте своему ребенку сутулиться. Дело в том, что наш организм – это единое целое. Нарушение осанки и искривление позвоночника ребенка может привести к неправильному развитию челюстно-лицевой системы.

Наталья Рамм, кандидат медицинских наук, врач-ортодонт

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

О пользе орехов

МИНДАЛЬ – самый элитный и почитаемый в мире орех. Еще его зовут «королевским орешком», потому что первыми узнали и полюбили его особы высоких кровей. Когда библейский патриарх Иаков отправлял с сыновьями дары фараону, то среди прочего были и орехи миндаля. В Египте миндаль был достаточно дорогим удовольствием, которое могли себе позволить лишь фараон и его приближенные. Египтяне добавляли этот высоко почитаемый ингредиент в хлеб, который подавали фараонам. Еще в Библии рассказывается о чуде, когда жезл Аарона расцвел, пустил почки, дал цвет и принес миндаль. А белый цвет миндаля у Екклесиаста использован как символ старости.

Чаще всего выращиваются три разновидности миндаля:

1. Миндаль горький содержит гликозид амигдалин, который легко разлагается на сахар, бензальдегид и сильно ядовитый цианистый водород. Поэтому не рекомендуется употреблять горький миндаль без его предварительной обработки, его не следует есть детям. Для ребенка



смертельная доза составляет 10 орехов горького миндаля, для взрослого – 50. В процессе жаренья, прокаливания и варения цианистый водород исчезает.

2. Миндаль сладкий со сладким семенем и незначительным содержанием амигдалина. Его пряность значительно слабее.

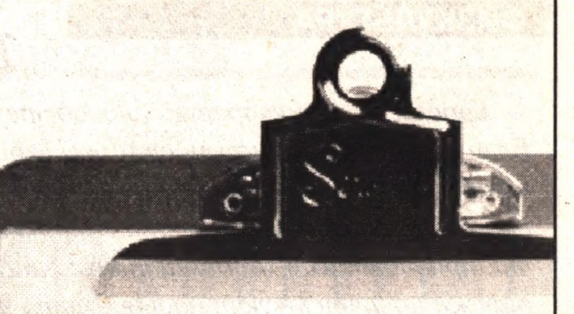
3. Миндаль хрупкий с плодами, имеющими тонкую и хрупкую скорлупу и сладкие семена.

Миндаль не только вкусен, но и полезен. В нем содержится до 60% жиров, 30% белка, витамин В. В миндале больше железа, кальция и фосфора, чем в других орехах. По сравнению с другими орехами, миндаль очень богат витамином Е, который является натуральным антиокислителем и считается, что он помогает предотвратить сердечные заболевания и некоторые виды рака. Миндаль также хороший источник кальция и цинка. Орехи, однако, очень калорийные и жирные. Около 30 г миндаля покрывают 10% ежедневной потребности организма в белке и около 35% потребности в витамине Е. При буквальном подсчете калорий орехи превосходят даже шоколад, но из-за крайне низкого содержания углеводов орехи можно есть даже при очень строгой диете и не поправляться.

Замечено, что при употреблении орехов активизируется деятельность мозга. Вообще, орехи весьма хороши для нервной системы. Миндаль особенно рекомендуется употреблять в пищу беременным женщинам.

В народной медицине используют миндаль с сахаром при анемии, малокровии, бессоннице, кашле. Получаемое из ядер миндаля масло при приеме внутрь оказывает слабительное, а в виде эмульсии – обволакивающее действие. Наружно его используют для растираний как охлаждающее, успокаивающее и болеутоляющее средство.

Иван Варцаба



КОРОТКО...

• Ежедневное употребление в пищу 80 граммов арахиса на 20 процентов снижает концентрацию триглицеридов в крови и нисколько не способствует набору излишнего веса. Триглицериды необходимы для нормального функционирования человеческого организма. В то же время, избыток этих веществ чреват атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, особенно в сочетании с увеличенной концентраций «плохого холестерина». Земляные орехи к тому же содержат много меди, аргинина, витамина Е и фолиевой кислоты, которые улучшают работу сердечной мышцы.

• Грецкий орех обладает уникальными целебными свойствами. Его используют для нормализации желудочной секреции. Рекомендуется съедать по 50 г ядер в день для того, чтобы привести кислотность в норму (она повышается, если понижена, и понижается, если повышена).

“Зимние” фрукты

Зимними эти фрукты называются потому, что они были собраны в сентябре

"Зимние" фрукты

Зимними эти фрукты называются потому, что они были собраны в сентябре и имеют срок хранения шесть месяцев, то есть до марта. К весне содержание витаминов во фруктах резко снижается, пропадает их целебное свойство.

На рынке ни в коем случае не проходите мимо **яблок**. Михаил Лапардин, заведующий кафедрой гигиены питания и диетологии ВГМУ, рассказал, что кислые яблоки следует употреблять людям с ожирением, тучностью и сахарным диабетом. А сладкие – всем, кто страдает кардиологической и сосудистой патологией, моче- и желчекаменной болезнью, подагрой. Большое количество железа полезно для крови. Незаменимо действие калия – именно он выводит из организма лишнюю жидкость, снимает видимые и внутренние отеки, является хорошей профилактикой стенокардии. Витамин С, в свою очередь, омолаживает, выводит токсины. Все витамины группы В укрепляют нервную систему, а группы А – основания сосудов.

По-своему полезны **груши**. Правда, витамина А в них меньше, чем в яблоках. Железа, витаминов группы В, калия в грушах столько же, сколько и в яблоках. Но в них при этом еще есть и кобальт, который помогает нормализовать гемоглобин.

Осторожно следует подойти к покупке **айвы**. С наступлением весны лучше вообще не покупать этот фрукт, так как по истечении срока хранения он становится вреден для организма. Зато приобретенный вовремя, он несказанно полезен. Клетчатки в айве содержится в два раза больше, чем в яблоках, а каратиноидов – в 10-12 раз. Такой набор очень поможет метеочувствительным людям, то есть тем, кто резко чувствует изменение погоды.

Совершенно напрасно обходят вниманием **рябину**. В 100 граммах садовой рябины содержатся две трети суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте. А в черноплодной много каратиноидов и витамина А. Не поленитесь и сделайте из рябины все, что возможно, – джем, сок, варенье! Все это пойдет на пользу вашему организму.

Зимой на рынке можно встретить и **абрикосы**. По содержанию целебных элементов и витаминов этот фрукт весьма полезен людям с сосудистой патологией. Кстати, при заболеваниях крови абрикос гораздо полезнее персика. Еще абрикос очень поможет людям, перенесшим инфаркт и страдающим ишемической болезнью сердца. У этого фрукта тоже есть свой секрет правильного употребления. Сухие абрикосы нужно размочить в воде, а потом долго жевать. Именно так лучше усваиваются все вещества.

Нельзя не отметить и **цитрусовые**. Благодаря большому содержанию витамина С и инозита улучшаются все обменные процессы, очищается печень, нормализуется моторика кишечника. Помимо этого идет положительное воздействие на нервную систему, заметен неплохой антисклеротический эффект.

Лимоны по своим питательным свойствам хуже апельсинов, всех полезных веществ в них содержится в пять раз меньше. Грейпфруты, смесь лимона и апельсина, полезны для организма. В мандаринах витаминов содержится в два раза меньше, чем в апельсинах.

Перед походом на рынок подумайте, какие фрукты будут наиболее полезны именно вам. Может быть, не стоит тратить деньги на дорогую экзотику, если она принесет вам минимум пользы?

Ирина Иванюшина

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

КОНФЕТЫ ФИНИКОВЫЕ

Состав: финики - 300 г, арахис -100 г, сок половины лимона, печенье крекер - 150 г, изюм - 20 шт., кокосовая стружка - 20 г, миндаль - 100г.

Финики очистить от косточек, промыть, арахис поджарить.

Все продукты, кроме изюма и миндаля, пропустить через мясорубку, массу перемешать. Сформировать конфеты, внутрь положить 2 изюминки и цельный миндаль, сверху посыпать кокосовой стружкой. Разложить по коробкам, поставить в холодильник.

БАНАНОВО-ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

Состав: 1,5 стакана воды, 3/4 стакана подсушенных миндальных орехов, 1 столовая ложка меда, 1 банан, 1/4 чайной ложки соли.

Поместить в блендер, взбить на высокой скорости 1-2 мин. Добавить два с половиной стакана воды, взбить еще раз. Подать на стол.

ЯБЛОКИ С ХРЕНОМ

Состав: 200 г кисло-сладких яблок, 200 г свеклы, небольшая луковица, корешок хрена, полстакана сметаны, лимонный сок, соль, сахар.

Свеклу, не очищая, сварите или испеките в фольге, остудите, натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте, хрен натрите. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, разрежьте на кубики, сбрызните лимонным соком, перемешайте с остальными компонентами салата. Посолите, заправьте сметаной.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ

Состав: 2 стакана моркови, 1/4 стакана изюма, 1/8 стакана миндальных орехов, измельченных, 2 чайные ложки меда, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

ФИЗКУЛЬТУРА

Для пользы пищеварения

Хорошему пищеварению способствуют занятия плаванием и езда на велосипеде. Если у вас нет возможности регулярно заниматься этими видами спорта, выполняйте нехитрые упражнения, полезные для укрепления мышц живота и улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Упражнения, укрепляющие мышцы живота, приводят их в хороший тонус, что устраняет запоры и облегчает дефекацию, а также препятствуют растяжению передней брюшной стенки.

Упражнение 1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни стоят на полу. Сцепите руки за головой и приподнимайте туловище таким образом, чтобы лопатки чуть-чуть отрывались от пола. Шею при этом не напрягать! В этом положении удерживайтесь 5 секунд, дышите глубоко. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите 7-10 раз.

Вариант этого упражнения: лягте на пол на спину, согните колени, ноги вместе. Ступни поместите под диван. Оберните вокруг шеи полотенце, возьмите его концы в руки. Поднимайте корпус, напрягая мышцы живота. Затем опустите туловище и повторите снова 5-7 раз.

Упражнение 2. Лягте на спину, возьмите в руки маленький мячик и поднимите руки вверх. Ноги вместе, стопы на полу. Напрягите мышцы живота, поднимите плечи и голову на несколько сантиметров. Руки все время должны быть направлены вверх, тянуться к потолку, а не вперед.

Упражнение 3. Лягте на спину с выпрямленными ногами. Медленно поднимайте ноги до тех пор, пока стопы не оторвутся от пола. Затем опустите ноги и расслабьтесь. Постепенно увеличивайте количество упражнений и каждый раз на несколько секунд удерживайте поднятые ноги.

Упражнение 4. Лягте на спину, руки в стороны. Держа ноги выпрямленными, медленно поднимайте их вверх настолько, насколько сможете, но так, чтобы спина не напрягалась. Затем разведите их в стороны как можно шире. Соедините ноги, сильно прижав друг к другу колени и голени. Повторите 3-4 раза, опустите ноги и расслабьтесь.

Упражнение 5. Встаньте прямо, ноги врозь, колени слегка согнуты, руки на бедрах. Вдохните глубоко, втянув живот, задержите дыхание и затем начинайте попеременно выпячивать и втягивать живот, пока вам хватит воздуха. Выдохните. Снова вдохните, повторите упражнение 5-7 раз. Старайтесь сделать минимум 10 движений животом на одном вдохе.

Упражнение 6. Сядьте на твердый стул, чтобы колени были согнуты, а стопы плотно стояли на полу. Крепко держитесь руками за сиденье стула. Напрягите мышцы живота, прижмите спину к спинке стула и поднимите ноги, не разгибая коленей, несколько раз. Подтяните колени к груди, наклоните корпус вперед.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Предлагаем вашему вниманию журнал «Весть о здоровье», подписка на который принимается во всех отделениях «Роспечати»

Подписной индекс в России – 21856
Стоимость одного номера – 97 руб. 83 коп.
Периодичность - 4 номера в год.
Полугодичная подписка стоит 195 руб. 66 коп.



Читайте журнал и пишите нам. Мы готовы к сотрудничеству. Наш адрес и контактные телефоны:
АМАУ «Весть о здоровье», а/я 224, Киев-1, Украина, 01001. Тел.: (044) 331-1085; 331-1086. E-mail:

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЭХИНАЦЕЯ

Эхинацея – многолетнее травянистое растение семейства астровых. Родом эхинацея из Северной Америки. В России ее стали выращивать в начале XIX века. Культивировать это растение можно на Украине, Северном Кавказе и в более северных районах.

Коренные жители Северной Америки издавна использовали эхинацею в виде припарок, полосканий и чаев для лечения многих болезней, причем среди многих известных им лекарственных растений эхинацею ценили особенно. У индейцев корни эхинацеи всегда считались лучшим средством при укусах ядовитых змей и при заражении крови; эхинацеей лечили язвы, опухоли, простуду. В XX веке во многих странах начали изучать механизм действия эхинацеи на организм человека. Выяснилось, что эхинацея обладает способностью повышать естественные защитные силы организма и тем самым помогает быстрее справляться с болезнью.

Эхинацея продается в аптеках в виде чая, таблеток, настойки.

Препараты эхинацеи используются при заболеваниях, связанных с ослаблением функционального состояния иммунной системы, вызванных хроническими воспалительными заболеваниями, воздействием ионизирующей радиации, ультрафиолетовых лучей, химиотерапевтических препаратов, длительной терапией антибиотиками. При приеме препаратов эхинацеи, связанном с нарушением обмена веществ (сахарный диабет, заболевания печени), воздействием различных химических соединений токсической природы, содержащихся в воздухе и продуктах питания (тяжелые металлы, пестициды, инсектициды, фунги-

Периодичность – 4 номера в год.
Полугодичная подписка стоит 195 руб. 66 коп.

Читайте журнал и пишите нам. Мы готовы к сотрудничеству. Наш адрес и контактные телефоны:
АМАУ, «Весть о здоровье», а/я 224, Киев-1, Украина, 01001. Тел.: (044) 331 1085; 331 1086. E-mail: voz06@mail.ru

Медико-Миссионерская школа на Урале

В школе вы научитесь:

- Находить путь к сердцам людей посредством медико-миссио нерского служения.
- Проводить медицинские программы в церкви и обществе.
- Готовить вкусную и полезную пищу.
- Использовать природные методы лечения.
- Практическому курсу массажа.
- Как стать здоровым благодаря здоровому образу жизни.

Сроки обучения:

1-месячный (интенсивный) курс:
С 26 ноября 2007г. по 26 декабря 2007г.
6-месячный (полный) курс:
С 15 января 2008г. по 15 июля 2008г.

Стоимость обучения:
1-месячный курс – 3000 руб.,
6-месячный курс – 16000 руб.

Как стать студентом Медико-миссионерской школы?

1. Закажите анкету абитуриента по телефону 8(342)294-298-5 или эл.почте: uralmolokovo@hotmail.com.
2. Заполните анкету и вышлите по адресу: Пермский край, Пермский район, д. Молоково, ул. Центральная, дом 5.
3. О зачислении в школу вам сообщат по телефону, указанному вами в анкете.



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Дорогие читатели!

Мы рады, если Вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». С 2008 года такая газета будет выходить ежемесячно. Чтобы оформить подписку на полгода, необходимо прислать 63 рубля почтовым переводом по адресу:
424000, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы
В письменном сообщении укажите "Подписка на газету "Ключи к здоровью" и Ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефону (8362) 738254 или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

(сахарный диабет, хронические болезни), воздействии различных химических соединений токсической природы, содержащихся в воздухе и продуктах питания (тяжелые металлы, пестициды, инсектициды, фунгициды), наблюдается стимуляция иммунной системы.

Препаратам эхинацеи присущи также антибактериальные, противовирусные и противомикотические свойства. Экстракты эхинацеи угнетают рост и размножение стрептококка, стафилококка, кишечной палочки, вирусов гриппа, герпеса, стоматитов. Препараты эхинацеи эффективны при воспалительных заболеваниях (ревматизм, полиартрит, простатит, гинекологические расстройства), заболеваниях верхних дыхательных путей, при различных раневых процессах (трофические язвы, остеомиелит), микробной экземе. При ожогах проявляется болеутоляющее действие эхинацеи. Препараты эхинацеи используются также с профилактической целью при первых признаках простуды, при длительном приеме антибиотиков, оздоровлении лиц, перенесших воздействие радиации или проживающих в зонах, неблагоприятных по радиационному уровню.

ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК

(Рецепт из адвентистского санатория «Новая жизнь», Николаевская обл.)

Состав: 2-3 зубчика чеснока, сок ½ лимона, 300 мл воды, 1 ч. л. настойки эхинацеи (аптечной)

Выжать чеснок через чесночницу в чашку. Залить кипятком и дать настояться 10 минут. Можно процедить. Затем выдавить сок половины лимона и добавить настойку эхинацеи.

Выпить медленно, небольшими глотками все сразу за один прием за 1 час до еды.

Лечение провести в течение 4 дней.

Применять при простуде, ангине, гриппе, ОРВИ, фарингите. Резко повышает иммунитет.

Адрес для писем:
242028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
zayavka@sokrsokr.net ,
redaktor@sokrsokr.net .

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» спецвыпуск №4(23)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) - Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Главный редактор – Наталья Владиславовна Воронина

Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн, верстка – Е. Л. Леухина, корректор – Т. Г. Ведерникова.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Тираж 31500 экз.
Отпечатано в ГУП РМЭ «МПИК», 424000, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Заказ № 10453. Подписано в печать по графику 29.10.07 в 10.00, фактически 29.10.07 в 10.00.